

PRESENTATION DES FORMULES

POLE ENSEIGNEMENT JEUNES (PEJ)

Les P'tits lours (enfants nés en 2019 et 2020) :

La méthode est adaptée à l'apprentissage du mouvement sous toutes ses formes : Courir, Sauter, Lancer, Attraper et Frapper !

La pédagogie est spécialement liée à la motricité, au développement de l'enfant, à la confiance et l'estime de soi. Basée sur la vision, les sensations et les émotions, la méthode permet un apprentissage rapide pour l'enfant.

Des rendez-vous mensuels sont organisés avec les parents sur le court.

Galaxie Tennis (enfants nés de 2014 à 2018) :

« Attention, concentration et match ! La période du jeu, des règles et du plaisir ».

L'enfant construit son style de jeu, sa personnalité et sa relation avec les autres. Mise en place des valeurs : respect, combativité, goût de l'effort, ...

Des terrains de jeu et des matériels adaptés au niveau de chacun, identifiés par couleur : Blanc – Violet – Rouge –

Orange – Vert

Tennis Junior (enfants nés de 2010 à 2015) :

Cette formule s'inscrit dans la continuité de « Galaxie Tennis », les jeunes sont encadrés par groupes de 6, selon leur âge et leur niveau.

La formation s'oriente sur l'apprentissage technique et tactique avec une approche ludique de la compétition adaptée à leur catégorie d'âge.

Tennis Fun Ados (adolescents nés de 2001 à 2017) :

« L'âge du groupe avec les copains et copines. »

L'objectif pour les jeunes est de continuer à progresser tout en s'amusant avec ses amis. Début des doubles et aussi d'échanger, de partager les émotions sur le court. C'est l'âge du lien social, des réseaux sociaux et de la découverte du relationnel.

POLE COMPETITION JEUNES (PCJ)

Le PCJ rassemble des compétiteurs nés de 2004 à 2016 engagés dans la compétition et sélectionnés sur proposition du responsable du pôle. Les entraînements : tous les jours de semaine d'une durée de 1h30 entre 17h et 20h.

Le Master Day : tous les mercredis de 11h à 12h30 (nés de 2018 à 2015) et de 14h à 16h (nés de 2014 à 2009).

Programme : physique, biomécanique, tennis et physiologie/cognitive.

PARTENAIRES



**Ville de
Montesson**



**Fédération de
Française de
Tennis**



Tecnifibre

TECNIFIBRE
Est notre partenaire
d'équipement Raquettes
et Balles de tennis



Magasin Atelier du Tennis
Tél : 01 39 21 90 40
Localisation : 8 av Charles
De Gaulle 78230 Le Pecq

A VOS
RAQUETTES !
PRÊT ? JOUEZ !



**STAGE TENNIS
FEVRIER 2026**



Olivier - Directeur sportif :

06 86 00 24 44

coaching.malaval@gmail.com

Site internet : www.tennismontesson.fr



**TCM - Parc des Sports
65 avenue Gabriel Péri
78360 Montesson
tél : 01 30 53 24 11**